

Salud cardíaca de la mujer

Posiblemente crea que la enfermedad cardíaca solo afecta a los hombres; sin embargo, esto no es cierto. La enfermedad cardíaca es la causa de muerte principal en la población femenina. La FDA tiene consejos para ayudarle a tomar buenas decisiones acerca de su salud cardíaca.

Consuma una dieta saludable para el corazón.

La información nutricional en la etiqueta de los alimentos puede ayudarle a tomar decisiones alimenticias saludables.



- Elija alimentos con 'bajo contenido de sal' o 'bajo contenido de sodio'.
- Limite los alimentos que tienen 'grasas trans'. Demasiada grasa trans puede causar infartos.
- Disminuya el consumo de azúcar. El azúcar también se etiqueta como 'glucosa', 'fructosa', 'sacarosa' y 'jarabe de maíz'.

Controle sus problemas de salud.

Los problemas de salud comunes, como presión arterial alta (hipertensión), diabetes y colesterol alto, pueden aumentar su riesgo de padecer una enfermedad cardíaca.



- Tome sus medicamentos según las instrucciones. No deje de tomar sus medicamentos hasta que su médico se lo indique.
- Si tiene diabetes, controle su nivel de azúcar en sangre.
- Controle su presión arterial y colesterol.
- Pregunte a su médico cómo debe controlar sus problemas de salud durante el embarazo.
- Algunas mujeres necesitan un dispositivo para ayudar al funcionamiento del corazón. Hable con su médico acerca del dispositivo más adecuado para su problema cardíaco.

Salud cardíaca de la mujer

(continuación)

Obtenga información acerca de la aspirina.

El uso diario de la aspirina para prevenir un ataque cardíaco o un derrame cerebral no es adecuado para todos.



- Pregunte a su proveedor de atención médica si debe tomar aspirina.
- Si la aspirina no es adecuada para usted, averigüe:
 - qué cantidad debe tomar
 - con qué frecuencia debe tomarla
 - cuánto tiempo debe tomar aspirina. Algunos productos combinan aspirina con otros ingredientes y no deben usarse a largo plazo.
- Informe a su proveedor de atención médica todos los medicamentos y suplementos que toma. Su riesgo de sangrado puede ser mayor si toma aspirina junto con otros medicamentos, vitaminas o hierbas.

Conozca los signos de un ataque cardíaco.

Los signos de un ataque cardíaco pueden ser diferentes para las mujeres y para los hombres



- Dolor en el pecho (dolor fuerte u opresión)
- Dolor en la parte superior del cuerpo (brazos, cuello, mandíbula, espalda, parte superior del estómago)
- Falta de aliento
- Sudoración fría repentina
- Cansancio inusual o inexplicable
- Sensación de mareo o aturdimiento
- Malestar en el estómago (náusea)

Llame al 9-1-1 si cree que tiene un ataque cardíaco.

Para obtener más información acerca de la salud cardíaca de la mujer:

Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA)

www.fda.gov/womenshearthealth

TÓMESE EL TIEMPO PARA CUIDAR... de usted y de quienes la necesitan.